



<http://www.karateworld.ru/index1.php?id=3722>

МИР КАРАТЭ

## С КАКОГО ВОЗРАСТА НАДО НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ КАРАТЭ?

2014-08-01, Виталий Свадковский

*Каратэ заниматься можно в любом возрасте. "Чем раньше, тем лучше", но и "лучше поздно, чем никогда". Отдав дань общим банальностям, перейдем к частной проблеме.*

**Речь пойдет о детях. Когда их уже можно приводить в клубы каратэ?** Вопрос совсем не простой. В детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) детей принимают с **9-10** лет. Почему именно в этом возрасте? А ни почему. Каких-либо вразумительных исследований на

эту тему Министерство спорта не проводило. Существуют "древние" нормативы, по которым дети, занимающиеся единоборствами (нормативы написаны под бокс), должны вступать в бой как можно позже. К боксу, стилевому каратэ, киокусинкаю Министерство спорта и врачебно-физкультурные диспансеры предъявляют одинаковые требования, хотя последствия от ударных воздействий несоизмеримы. Я бы разрешил участвовать в соревнованиях боксом с **16** лет, в киокусинкай с **18** лет, ну а в стилевом каратэ с **6-7** лет. Почувствуйте разницу.

Меня не интересуют родители, отдавшие детей в нокаут-единоборства. Поговорим о **вменяемом каратэ**. Последние 30 лет я, как детские тренер, внимательно наблюдаю за начинающими свой путь в каратэ. И каждый год в группы приходят уже немного другие дети. Моя дочь начала заниматься каратэ в 4 года, сын в 6 лет. Но по советским временам, это было очень рано. Тогда дети приходили в каратэ в 8-11 лет и было не поздно. У них горел огонь в глазах и занятия каратэ им были необходимы и интересны. В то время я скептически наблюдал за опытами Александра Негатунова из одесского клуба "Тигренок", тогда еще руководителя Украинского каратэ, проводящего соревнования среди детей 3-5 лет (на фото). Сейчас мне уже не смешно. Негатунов оказался прав.

**Современного ребенка надо отдавать в каратэ (в спорт вообще) в 3-5 лет.** Меньше будет проблем у родителей. Современный российский 7-9 летний ребенок - это, как правило, рациональный человек, имеющий многолетний опыт

сидения на диване перед телевизором или компьютером. Ему совершенно непонятно, чего это вдруг родители сдернули его с насиженного места и привели к злему дядьке, заставляющему приседать, качать пресс и бить по лапе.

Серьезную роль в воспитании подрастающего поколения играет кино. Уходящие киногерои XX века **Брюс Ли, Чак Норрис, Жан Клод Ван Дам, Дольф Лундгрэн** в кадре дрались сами. Собственными руками и ногами. Киногерои же XXI века предпочитают компьютерные эффекты.

Поэтому современные 8-9-летки, за редким исключением, приходят на одну-две тренировки. Убедившись, что реальная действительность не совпадает с компьютерными эффектами драк в кино, да еще потеть надо, они сразу разочаровываются. **Я видел 9-10 летних детей, для которых мышечное напряжение пресса или ног было незнакомым ощущением. Они не знали, что такое гимнастический "мостик" и никогда не видели, как дети кувыркаются.** А ведь это учащиеся 2-4-х классов престижных московских школ, что на Кутузовском проспекте. Тех школ, где три часа в неделю преподают физкультуру.



Современным детям 8-9 лет нужна сильная мотивация для занятий каратэ (драки или дразнилки в школах), либо серьезный прессинг со стороны родителей. Ни первого, ни второго, как правило, нет. В школах конфликты запрещены под страхом увольнения учителя. Ну а родители, с какого "перепугу" должны менять принципы воспитания? Как сказала мне недавно одна мама: "Это же их заставлять надо". **В первую очередь - лень родителям, а уже потом детям. Поднять с дивана, заставить, отвести в дождь-жару-снег, дождаться, потом еще домой идти, а дома дел невпроворот...**

Неутешительный вывод - **российские дети 7 лет и старше не испытывают интереса к движению в целом и спорту в частности.** В 10 лет заставить ребенка заниматься спортом практически нереально. А в спортшколах секции открывают только с 10 лет. Поэтому нация и сидит с пивом на диване. **Ребенок, которому повезло не попасть в государственную спортивную школу, в частном каратэ-клубе к 10 года уже будет иметь черный пояс\* и опыт выступления на международных турнирах.** Если своевременно приступит к тренировкам.

**С детьми 4-5 лет ситуация другая.** Они еще могут обойтись без телевизора и компьютера. Каратэ для них - интересная игра. Детям нравится любое движение, как средство познания мира. Усадить их на диван пока невозможно, хотя родители очень стараются. Поэтому в этом году я начну заниматься каратэ с 3-х летними детьми\*\*.

**Примечания сайта «Академия каратэ»:** \*Идет речь о так называемых «детских данах», присвоение которых Белорусская федерация шотокан каратэ-до принципиально не практикует. \*\*Начальный возраст занятий в Академии каратэ составляет 4-5 лет.